

**PENGARUH BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI  
*HUSNUDZON* TERHADAP PENINGKATAN *SELF ESTEEM*  
PADA SISWA SMP AL-MANSHUR CANDI SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Sosial (S.Sos)



**Oleh :**

**SITI AINUR ROCHMAH**  
**NIM B93215119**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2019**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Siti Ainur Rochmah

NIM : B93215119

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Alamat : Dsn Magersari RT 4 RW 2 Kedung Cangkring Jabon Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya,

Yang menyatakan,



Siti Ainur Rochmah

B93215119

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Siti Ainur Rochmah

NIM : B93215119

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan : Dakwah

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Judul : Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi

*Husnudzon terhadap Peningkatan Self Esteem Siswa SMP*

Al Manshur Candi Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 22 Januari 2019

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing,



Dra. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil.I

NIP 196303031992032002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Siti Ainur Rochmah telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Skripsi

Surabaya, 29 Januari 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag  
19630725199131003

Penguji I,

Dra. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I  
NIP 196303031992032002

Penguji II,

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag  
19660702003021001

Penguji III,

Dra. Faizah Noer Laila, M.Si  
196012111992032001

Penguji IV,

Drs. H. Cholil, M.Pd.I  
196506151993031005



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Amur Rochmah  
NIM : B93215119  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan & Konseling Islam  
E-mail address : sikainur60@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnuzon  
terhadap Peningkatan Self Esteem pada siswa SMP Al Manshur  
Candi Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 5 Februari 2019

Penulis

( Siti Amur Rochmah )  
B93215119

## ABSTRAK

*Siti Ainur Rochmah (B93215119), Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon terhadap Peningkatan Self Esteem Siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo.*

Penelitian ini menjelaskan pengaruh terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa. Permasalahan yang diangkat dari penelitian ini adalah apakah pengaruh terapi *husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* siswa SMP Al Manshur? dan sejauh mana tingkat pengaruh terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa?

Untuk menjawab permasalahan diatas, peneliti menggunakan metode penelitian pra-eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan analisis uji *Wilcoxon matches pairs test*.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* antara dua kelompok diperoleh hasil nilai p value lebih kecil daripada nilai signifikansi, yaitu  $0.028 < 0.05$  yang artinya bahwa ada pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP.

Tingkat pengaruh terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP Al Manshur diketahui pada hasil sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu pada nilai *post test* yang lebih rendah dibandingkan nilai *pre test*. Berdasarkan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa ada peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur.

Kata kunci : Bimbingan Konseling Islam, Terapi *Husnudzon*, *Self Esteem*

## DAFTAR ISI

|   |     |
|---|-----|
| HALAMAN JUDUL                                   |     |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                       | i   |
| PENGESAHAN TIM PENGUJI .....                    | ii  |
| MOTTO .....                                     | iii |
| PERSEMBAHAN .....                               | iv  |
| PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI .....              | v   |
| ABSTRAK .....                                   | vi  |
| KATA PENGANTAR.....                             | vii |
| DAFTAR ISI.....                                 | ix  |
| DAFTAR TABEL .....                              | xi  |
| BAB I: PENDAHULUAN                              |     |
| A. Latar Belakang Masalah .....                 | 1   |
| B. Rumusan Masalah.....                         | 8   |
| C. Tujuan Penelitian .....                      | 8   |
| D. Manfaat Penelitian .....                     | 9   |
| E. Metode Penelitian .....                      | 9   |
| 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....        | 10  |
| 2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....  | 10  |
| 3. Variabel dan Indikator Penelitian .....      | 13  |
| 4. Definisi Operasional .....                   | 14  |
| 5. Rancangan Penelitian.....                    | 18  |
| 6. Teknik Pengumpulan Data .....                | 20  |
| 7. Teknik Analisa Data .....                    | 22  |
| F. Sistematika Pembahasan.....                  | 22  |
| BAB II: TINJAUAN PUSTAKA                        |     |
| A. Kajian Teoritik .....                        | 24  |
| 1. Bimbingan Konseling Islam .....              | 24  |
| a. Definisi Bimbingan Konseling Islam .....     | 24  |
| b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam .....       | 25  |
| c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam .....       | 26  |
| d. Asas Bimbingan Konseling Islam .....         | 28  |
| 2. Terapi <i>Husnudzon</i> .....                | 36  |
| a. Definisi Terapi <i>Husnudzon</i> .....       | 36  |
| b. Prinsip-prinsip <i>Husnudzon</i> .....       | 37  |
| c. Ciri-ciri Kepribadian <i>Husnudzon</i> ..... | 43  |
| d. Strategi <i>Husnudzon</i> .....              | 47  |
| 3. <i>Self Esteem</i> .....                     | 51  |





## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1.1 Siswa yang mengikuti treatment .....  | 13 |
| Tabel 3.1 Skor Penilaian Angket .....   | 70 |
| Tabel 3.2 Aspek dan Indikator Variabel .....  | 71 |
| Tabel 3.3 Keterangan skala angket variable Y ( <i>Self Esteem Rendah</i> ) ....       | 71 |
| Tabel 3.4 Responden untuk treatment.....  | 72 |
| Tabel 3.5 Hasil validitas instrument .....  | 73 |
| Tabel 3.6 Kriteria Reabilitas menurut Alpha .....                                     | 75 |
| Tabel 3.7 Case Processing Summary .....   | 75 |
| Tabel 3.8 Reliability Statistics .....  | 76 |
| Tabel 3.9 Item-Total Statistics .....   | 76 |
| Tabel 4.1 Hasil nilai <i>pre test</i> dan <i>post test</i> siswa SMP Al Manshur ..... | 79 |
| Tabel 4.2 Descriptive statistics .....  | 80 |
| Tabel 4.3 Wilcoxon Signed Ranks Test.....   | 80 |
| Tabel 4.4 Test statistics .....   | 81 |

## PENDAHULUAN

Beberapa Negara memerlukan Sumber Daya Manusia (SDM) dalam jumlah dan mutu yang memadai sebagai pendukung utama dalam suatu pembangunan, salah satunya adalah Negara Indonesia. Untuk memenuhi SDM tersebut, Indonesia menjadikan pendidikan berperan penting dalam pembangunannya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pasal 3 disebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat guna mencerdaskan kehidupan bangsa.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Syamsul Kurniawan, *Pendidikan Karakter*, (Jakarta : Ar-Ruzz Media, 2017), hal. 25

Rasa rendah diri menyebabkan orang mudah tersinggung yang mengakibatkan individu tersebut akan menjauhi pergaulan dengan beberapa orang, takut mengemukakan pendapat (karena takut salah), suka sendiri, tidak berani bertindak atau mengambil suatu inisiatif (takut tidak diterima orang). Lama-kelamaan, akan hilang kepercayaan pada dirinya, dan selanjutnya ia juga kurang percaya kepada orang. Ia akan lekas marah dan sedih hati, menjadi apatis dan pesimis. Bahkan rasa rendah diri itu mungkin akan menyebabkan ia suka mengkritik orang lain, dan tingkah lakunya mungkin terlihat sombong. Pergaulan menjadi kaku, kurang disenangi oleh kawan-

[illegible]

Hal diatas dapat terjadi dikarenakan beberapa faktor. Pertama, faktor internal meliputi, diri sendiri, status sosial, penampilan fisik, dan prestasi. Kedua, faktor eksternal meliputi, keluarga, teman sebaya, dan kelas sosial, namun dari beberapa faktor di atas yang lebih berpengaruh untuk remaja memiliki rasa rendah diri terletak pada faktor internal, yaitu karena dirinya sendiri.

Glessner mengamati bahwa banyak anak-anak yang membutuhkan cinta dan harga diri yang semula tidak ditemukan oleh remaja di rumah dan tidak ditemukan juga di sekolah sehingga semakin meningkatkan identitas

<sup>4</sup> Syamsul Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 159

Stanley Coopersmith, memberikan penjelasan bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya.<sup>7</sup> Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.<sup>8</sup> Penilaian tersebut dapat diketahui dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.

Penilaian tinggi atau positif terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima

<sup>6</sup> John W. Santrock, *Remaja*, (Jakarta : Erlangga, 2007), hal. 185

<sup>8</sup> John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 1995), hal. 356

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah penilaian individu secara keseluruhan terhadap kehormatan dirinya yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Penilaian tersebut diharapkan individu dapat mengevaluasi diri apakah dirinya baik atau buruk. Selain itu juga dapat menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada.

Hal diatas dapat diketahui bahwa betapa pentingnya *self esteem* pada usia remaja. Peneliti melakukan observasi di SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo terdapat beberapa siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Hal ini dibuktikan dengan adanya siswa yang berdiam diri di depan kelas sedangkan teman-temannya bercanda gurau ketika waktu istirahat tiba.<sup>11</sup> Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu guru matematika di sekolah tersebut yang mengatakan bahwa hampir 30% dari siswanya memiliki ciri-ciri *self esteem* yang rendah. Hal ini disebabkan karena faktor

<sup>10</sup> John W. Santrock, *Remaja*, hal. 183

[illegible]













Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra eksperimen *one group pretest-posttest design*, yaitu eksperimen yang dilakukan dengan tanpa melakukan pengendalian terhadap variable-variabel yang berpengaruh, dalam penelitian ini yang diutamakan adalah perlakuan saja tanpa ada kelompok kontrol.<sup>16</sup> Penelitian dalam bentuk ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, dari hasil perlakuan bisa diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pelaksanaan eksperimentasinya yaitu kepada kelompok yang diteliti sebelum diberikan suatu materi, terlebih dahulu diketahui kondisi awal atau diberikan *pretest*. Kemudian pada akhir eksperimen harus diukur keterpengaruhan materi yang diberikan tersebut dengan memberikan *posttest*.<sup>17</sup>

## 2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

<sup>16</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang : UMM Press, 2006), hal. 97



Adapun sampel dari penelitian ini berjumlah 6 siswa. Alasan peneliti mengambil 6 siswa adalah melalui pertimbangan tertentu, yakni dengan kriteria sulit bergaul, minder di kelas, merasa cemas, dan sering dicueki teman. Hal ini dikarenakan tidak semua populasi memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Agar sampel yang diambil dari populasi *representative*, terdapat cara-cara penarikan sampel yang disebut teknik sampling. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam kelompok *non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak menggunakan metode acakan yang memberi kemungkinan bagi setiap unsur populasi untuk dipilih, sehingga dapat diambil kesimpulan atau generalisasi yang berlaku bagi keseluruhan.<sup>21</sup> Sedangkan teknik *purposive sampling* adalah teknik yang dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih secara tepat dan cermat oleh peneliti melalui berbagai pertimbangan hingga relevan dengan desain penelitian.<sup>22</sup>

<sup>21</sup> S. Nasution, *Metode Research*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1996), hal. 95

Tabel 1.1

| No | Inisial | Kelas | Kriteria <i>self esteem</i> rendah |
|----|---------|-------|------------------------------------|
| 1. | DN      | 7     | Sulit bergaul                      |
| 2. | DD      | 8     | Sulit bergaul                      |
| 3. | N       | 7     | Kekurangan dalam membaca           |
| 4. | A       | 8     | Kekurangan dalam membaca           |
| 5. | S       | 8     | minder                             |
| 6. | R       | 8     | minder                             |

Variabel adalah gejala bervariasi, sedangkan gejala merupakan objek penelitian, berarti variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi. Adapun pengertian variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:





Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan dari konselor dalam rangka mencari solusi atas problema konseli secara mandiri yang menggunakan nilai-nilai ajaran Islam sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapinya dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

James P Chaplin yang dikutip yang dikutip dalam buku terapi Islam mengartikan terapi dari dua sudut pandang. Pertama, secara khusus terapi adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua, secara luas terapi adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Jadi, terapi adalah pengobatan alam pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.<sup>25</sup>

[illegible]

<sup>27</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, hal. 251



Berdasarkan hal di atas, terapi *Husnudzon* adalah pengobatan alam pikiran dan gangguan psikis melalui metode psikologis dengan cara mengubah pola pikir setiap individu yang mampu bebas dari prasangka buruk dan emosi yang lain. Ada 3 komponen yang terdapat dalam terapi *Husnudzon*, yakni berpikir positif kepada Allah yang terdapat dalam surat As-Saba ayat 34 dan surat Ali Imron ayat 191. Kemudian berpikir positif pada diri sendiri terdapat dalam surat Ad-Dhuha ayat 3, dan berpikir positif kepada sesama manusia terdapat dalam surat Al-Hujurat ayat 49.<sup>29</sup>

<sup>29</sup> Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal", hal. 57

### c. *Self Esteem*

Stanley Coopersmith, memberikan penjelasan bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya.<sup>30</sup> Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.<sup>31</sup> Penilaian tersebut dapat diketahui dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.. Penilaian tinggi atau positif terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada.

Penilaian rendah atau negatif terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.<sup>32</sup> *Self esteem* disebut juga sebagai martabat diri atau gambaran diri, secara singkat *self esteem* merujuk pada evaluasi diri yang bersifat global.<sup>33</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah penilaian individu secara keseluruhan terhadap kehormatan dirinya yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Penilaian tersebut diharapkan individu dapat mengevaluasi diri apakah dirinya baik atau buruk. Selain itu juga

<sup>30</sup> Coopersmith dalam Rom Harre dan Roger Lamb, *Ensiklopedia Psikologi*, hal. 273

<sup>31</sup> John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, hal. 356

<sup>32</sup> John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, hal. 357

<sup>33</sup> John W. Santrock, *Remaja*, hal. 183

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dimaksudkan bahwa bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* pada *self esteem* adalah pemberian bantuan kepada individu agar mengetahui bagaimana cara individu tersebut dapat memiliki prasangka yang baik bukan hanya pada dirinya sendiri melainkan juga kepada Allah dan sesama manusia lainnya, sehingga individu mendapatkan penghargaan pada dirinya sendiri yang meliputi 3 fondasi utama, yakni menerima diri sendiri, harga diri, dan mencintai diri sendiri, oleh karena itu, untuk mengubah sikap terhadap diri sendiri harus dimulai dengan mengubah pikiran dirinya dahulu.

## Sebelum p

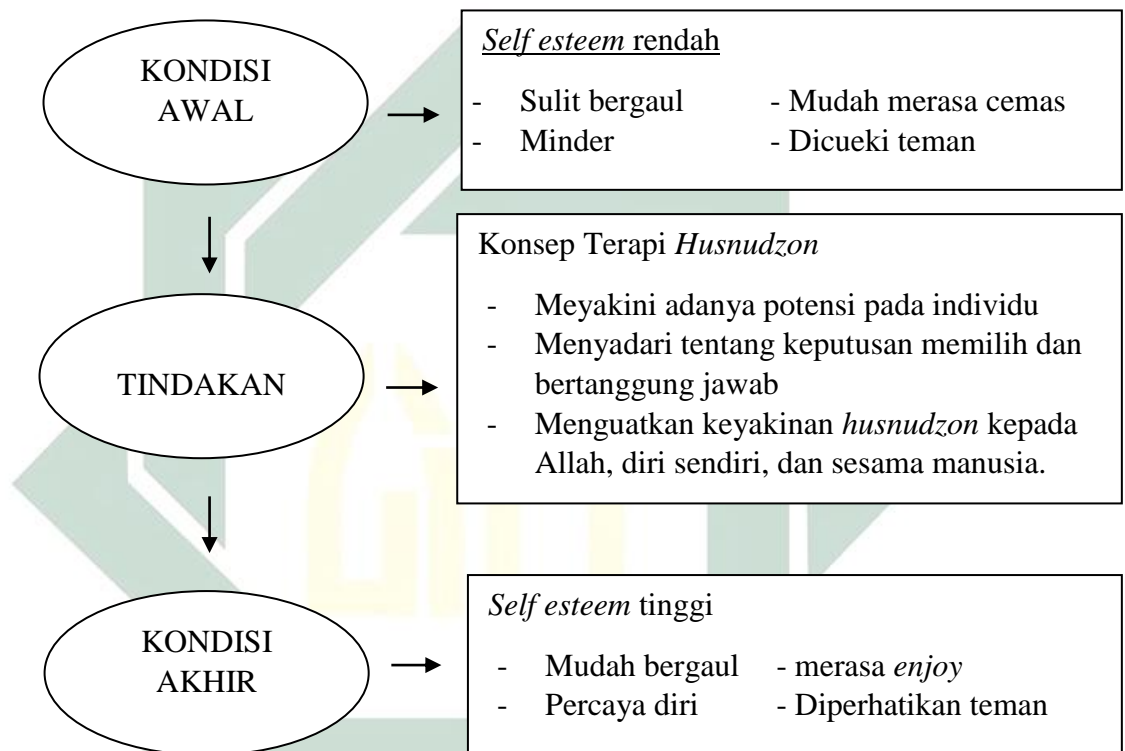
*Kedua*, melalui kemampuan berpikir itulah, individu dihadapkan oleh sebuah keputusan memilih dan bertanggung jawab atas perbuatan yang akan dilakukannya.<sup>34</sup> *Ketiga*, menguatkan keyakinan pada siswa akan adanya pertolongan dan kuasa dari Allah kepada hamba-Nya yang memiliki keyakinan kuat akan adanya kehendak Allah karena manusia hanya bisa merencanakan, tetap Allah yang menentukan. Keyakinan ini membekali siswa untuk melewati kehidupan melalui empat alur, yakni ikhtiar, doa, kepasrahan, mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.<sup>35</sup>

<sup>34</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, hal. 226

[illegible]

tanpa ada rasa takut akan dikucilkan atau dicueki lagi seperti pada kondisi awal.

Berdasarkan kerangka teori diatas, dapat digambarkan bagan sebagai berikut :



## 6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu langkah yang penting dalam penelitian karena mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan merupakan tujuan utama dari penelitian, sehingga dapat dibuktikan kebenaran dan keaslian dalam penelitian.<sup>36</sup>

Beberapa metode pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti antara lain :

<sup>36</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2011), hal. 224





Bab kedua tinjauan pustaka berisi tentang kajian teoritik mengenai bimbingan konseling Islam meliputi definisi bimbingan konseling Islam, tujuan bimbingan konseling Islam, fungsi bimbingan konseling Islam, dan asas-asas bimbingan konseling Islam, terapi *Husnudzon* meliputi : definisi terapi *Husnudzon*, prinsip terapi *Husnudzon*, ciri-ciri kepribadian *Husnudzon*, strategi terapi *Husnudzon*, *Self Esteem* yang meliputi : definisi *self esteem* dan karakteristik *self esteem*, bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem*. Penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis penelitian.

Bab ketiga penyajian data berisi tentang deskripsi umum objek penelitian, deskripsi hasil penelitian, dan pengujian hipotesis

Bab keempat hasil Analisis data dan pembahasan yang membahas tentang analisis data mengenai bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo

Bab kelima penutup berisi tentang kesimpulan dan saran.



## TINJAUAN PUSTAKA

## 1. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam merupakan proses bimbingan seperti bimbingan pada umumnya, namun seluruh bimbingannya berlandaskan ajaran Islam, yakni Al-Qur'an dan Sunnah Rosul.<sup>41</sup> Selain itu, bimbingan konseling Islam juga tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu agar mampu selaras dengan ketentuan dan petunjuk dari Allah.

Menurut buku psikoterapi dan konseling Islam, Bimbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan atau biasa disebut dengan konseli dalam hal bagaimana ia dapat mengembangkan potensi akal fikiran, kejiwaan, keimanan, keyakinan, serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar yang berlandaskan A-Qur'an dan hadis.<sup>42</sup>

Bimbingan konseling Islam merupakan suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari peranannya

<sup>42</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan dari konselor dalam rangka mencari solusi atas problema konseli secara mandiri yang menggunakan nilai-nilai ajaran Islam sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapinya dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Adapun tujuan konseling dalam Islam adalah :

- <sup>43</sup> Hallen A., *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta : Ciputat Pers, 2002), hal. 22

- Aunur Rahim Faqih membedakan tujuan bimbingan dan konseling Islam menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Adapun tujuan umum bimbingan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan tujuan khususnya adalah

- 1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
- 2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya
- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.<sup>45</sup>

Bimbingan konseling Islam memiliki beberapa fungsi, yaitu :

<sup>45</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 37



#### d. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

### 1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

<sup>48</sup> Hamdani BakranAdz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, hal. 164

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

Artinya : *"Dan di antara mereka ada orang yang berdoa : Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan lindungilah kami dari azab neraka"* (Q.S. Al-Baqarah, 2:201)<sup>49</sup>

## 2) Asas fitrah

Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami, dan menghayati fitrah dirinya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut. Manusia menurut Islam dilahirkan dengan membawa fitrah, yaitu kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam. Fitrah juga diartikan sebagai bakat, kemampuan, atau potensi. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Ar-Rum ayat 30.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ  
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ.

Artinya : “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam), (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”. (Q.S. Ar-Rum, 30:30)<sup>50</sup>

### 3) Asas Lillahi ta'ala

<sup>49</sup> Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 31

<sup>50</sup> Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 407

Bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Hal ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugas sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan pada-Nya. Hal ini terdapat dalam firman Allah surat Al-Bayyinah ayat 5.

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ.

Artinya : “Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menanti-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama dan juga agar melaksanakan salat dan menunaikan zakat, dan demikian itulah agama yang lurus (benar)”. (Q.S. A-Bayyinah, 98:5)<sup>51</sup>

#### 4) Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia, namun kehidupan manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama jiwa dan raga masih bersatu. Selain dilihat dari kenyataan hidup manusia, dapat pula dilihat dari sudut pendidikan. Seperti telah diketahui, bimbingan dan konseling merupakan bagian dari pendidikan.

<sup>51</sup> Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 598



## 5) Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

## 6) Asas keseimbangan rohaniah

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا  
وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ أُولَٰئِكَ  
كَأَنَّا نَعْمَ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ.

[illegible]







Setiap manusia memerlukan cita kasih dan rasa sayang dari orang lain. Beberapa hal dapat dikalahkan dan ditundukkan dengan rasa kasih sayang ini. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling akan berhasil.

Kedudukan pembimbing dengan konseli pada dasarnya sama atau sederajat. Perbedaannya terletak pada fungsinya, yakni pembimbinga sebagai pihak yang memberikan bantuan dan konseli sebagai yang menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing dan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah. Sesuai dengan firman Allah yaitu,

Artinya : “Dan apabila kamu dihormati dengan suatu (salam), maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah (penghormatan itu, yang sepadan). Sungguh, Allah memperhitungkan segala sesuatu.” (Q.S. An-Nisa’, 4:86)<sup>55</sup>

[illegible]

35

فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ.

Artinya : “Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sungguh Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal.” (Q.S. Ali Imron, 3:159)<sup>56</sup>

### 15) Asas keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kemampuan keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan bimbingan dan konseling.<sup>57</sup>

## 2. Terapi *Husnudz*on

a. Definisi Terapi *Husnudzon*

<sup>56</sup> Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 71

<sup>57</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 22



Selain itu, firman Allah dalam surat Ad-Dhuha ayat ketiga yang memiliki arti “*Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu.*” Hal ini dapat ditafsirkan bahwa Allah melarang makhluk-Nya untuk berprasangka buruk. Ayat tersebut juga dijadikan dasar bahwa dalam menghadapi permasalahan hendaknya memahami secara positif dan meyakini bahwa Allah selalu bersama dengan hamba-Nya dan akan memberi pertolongan bagi siapapun.

b. Prinsip – prinsip *Husnudzon*

1) Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi

<sup>61</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2015), hal. 4

<sup>62</sup> Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking* (*Ipts*) Berbasis Kriteria Eksternal", hal. 56

Peraih media emas Olimpiade Dame Kelly Homes mengatakan “Saya tahu saya lebih kuat dari sebelumnya, tapi apa yang ada dalam benak Andalah yang berarti”. Para bintang olahraga dan psikolog spesialis olahraga mengetahui bahwa yang membedakan para juara bukanlah kemampuan alamiah mereka, melainkan pola pikir yang mereka gunakan untuk memaksimalkan kemampuannya.<sup>64</sup> Hal ini dapat berarti bahwa satu pola pikir positif adalah batu loncatan bagi perilaku positif juga.

Kenyataan adalah persepsi setiap individu. Jika individu ingin mengubah kenyataan hidup, maka ia harus mulai dengan mengubah persepsinya. Kehidupan seseorang hari ini adalah hasil dari cara berpikir kemarin, kehidupan besok akan ditentukan oleh apa yang dipikirkannya hari ini. Jika ingin mengubah cara berpikir seseorang, dimulai dari mengubah perasaan yang nantinya akan berdampak pada perubahan perilakunya yang didasarkan pada berpikir positif, kemudian hal itu dapat mengubah kehidupan seseorang.<sup>65</sup>

<sup>64</sup> Daniel Freeman & Jason Freeman, *You Can Be Happy*, Terjemahan oleh Satrio Wahono (Jakarta : PT Gramedia Building, 2015), hal. 22

<sup>65</sup> John C. Maxwell, *Berpikir Lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, Terjemahan oleh Arvin Saputra (Batam : Karisma Press, 2004), hal. 18



Syekh Muhammad Mutawalli Al-Sya'rawi dalam buku terapi berpikir positif menuturkan “seseorang tidak akan mampu menyelesaikan masalah dengan pikiran yang sudah ada tentangnya. Sebab, pikiran ini adalah penyebab lahirnya masalah itu, untuk menyelesaikannya, seseorang tersebut harus berpikir dengan cara yang lain”.<sup>66</sup>

Individu berada dalam sebuah masalah bukan untuk dihukum, melainkan dididik. Setiap kejadian yang mengakibatkan adanya masalah berpotensi untuk mengubah cara berpikir individu. Pikiran akan menarik dan menciptakan keadaan, ketika ada yang berubah berarti keadaan juga akan berubah dan berbeda. Individu hanya memiliki dua pilihan, yaitu tetap berjalan di tempat dengan pelajaran

<sup>67</sup> John C. Maxwell, *Berpikir Lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, hal. 22

yang sama atau tetap berjalan terus dengan mendapat pelajaran yang sama dalam paket yang berbeda.<sup>68</sup>

3) Jangan jadi masalah, pisahkan dirimu dari masalah

Setiap individu rata-rata memiliki lebih dari 4000 pikiran per hari dan beberapa diantaranya adalah pikiran negatif. Hal ini mengartikan bahwa bagaimana individu merespon pikiran tersebut dapat menentukan seberapa besar masalah yang ditimbulkan olehnya. Ketika individu merasa sedih atau cemas, mudah baginya untuk menerima secara mentah pikiran negatif tersebut.<sup>69</sup>

Kehidupan tidak terdiri dari kenyataan atau hasil kerja, tetapi terdiri dari pikiran yang lahir dari akal manusia. Pikiran dapat menguasai waktu dan energi ketika manusia berpikir, sehingga pikiran dapat memengaruhi hasil dalam kenyataan hidup. Masalah adalah dampak dari sesuatu yang terjadi dalam pikiran. Tidak ada masalah yang solusinya tidak dapat dipikirkan oleh akal manusia, sehingga individu dapat menguasai masalah, bukan masalah yang menguasai individu.<sup>70</sup>

W. Clement Stone dalam buku “berpikir lain dari yang biasanya” mengatakan bahwa untuk menyingkirkan hal-hal yang tidak diinginkan adalah dengan memfokuskan kepada hal yang diinginkan. Caranya dengan memelihara disiplin kemudian mempraktekkan prioritasnya. Seperti tidak mengerjakan hal yang

<sup>68</sup> Andrew Matthews, *Ikuti Kata Hatimu*, (Jakarta : Change Publication, 2014), hal. 10

<sup>69</sup> Daniel Freeman & Jason Freeman, *You Can Be Happy*, hal. 71

<sup>70</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 246



Allah pun juga berfirman dalam surat Ar-Ra'd ayat 11:

Artinya : “Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”<sup>77</sup>

6) Ketika Allah menutup satu pintu, pasti Dia membuka pintu lain yang lebih baik

Terkadang Allah menutup satu pintu yang ada di depan kita, tetapi Allah membuka pintu lain yang lebih baik untuk kita. Namun, kebanyakan manusia menyia-nyiakan waktu, konsentrasi, dan tenaga untuk memandangi pintu yang tertutup daripada menyambut pintu yang terbuka di hadapannya. Kita sedang berbicara tentang bagaimana orang yang tidak sabar menghadapi cobaan hidup, merasa

<sup>77</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 597.

*Husnuzhon* kepada Allah adalah kunci utama yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena ketika individu sudah *husnuzhon* kepada Allah, maka pikiran positif tersebut akan terbawa pada saat berhubungan dengan diri sendiri maupun sesama manusia. Hampir semua orang memiliki keyakinan dan percaya akan adanya Allah dan Allah berkuasa atas kehidupan. Namun, disaat menghadapi ujian, kita menjadi berpikiran negatif kepada Allah.<sup>79</sup>

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ.

Artinya : “*Sungguh Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang terbaik.*” (Q.S. At-Tiin, 95:4)<sup>80</sup>

Ayat inilah permulaan yang menjelaskan bahwa manusialah yang diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang terbaik yakni bentuk lahir maupun bentuk bathin.

Banyak manfaat yang diperoleh ketika kita bisa *berhusnudzon* kepada Allah, seperti hati akan menjadi lebih tenang. Selain itu,

<sup>78</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 256

<sup>79</sup> Prima Purnama Sari, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, (Yogyakarta : Psikopedia, 2016), hal. 238

<sup>80</sup> Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 597

orang yang berprasangka baik kepada Allah juga akan dimudahkan jalannya. Kepercayaan adalah bahwa segala sesuatu datang dari Allah dan akan kembali kepada Allah dapat membuat individu mampu ikhlas dan berpikiran terbuka. Sebaliknya, orang yang berpikiran negatif kepada Allah akan mudah terjatuh dalam sikap putus asa.<sup>81</sup>

Sebagian dari individu mengalami pertentangan dalam diri, yaitu apakah akan bersikap seperti ini atau seperti itu. Orang akan merasa kurang nyaman jika kesulitan mengendalikan diri sehingga yang terlihat hanyalah keburukannya. Oleh karena itu, diperlukan sikap pertengahan dalam memandang diri.

Berikut adalah beberapa manfaat tentang berpikir positif pada dirinya sendiri. *Pertama*, bisa melakukan sesuatu melebihi rata-rata. Ketika seseorang selalu memandang dirinya dengan positif, akan terjadi hal yang luar biasa dan mampu melebihi bayangannya dari orang lain. *Kedua*, potensi tersembunyi akan keluar. Setiap orang dilahirkan dengan bakat masing-masing dan untuk mengetahui bakat tersebut harus digali terlebih dahulu, baru diasah dan terus dikembangkan.

[illegible]



*Kelima*, memiliki banyak teman. Orang yang berpikir positif pada diri sendiri memiliki jaringan yang luas karena memiliki kepercayaan diri yang baik akan mudah bergaul dengan siapa saja. *Keenam*, lebih bahagia dan ceria. Berpikir positif kepada semua hal yang berhubungan dengan diri sendiri akan melapangkan hati dan pikiran. *Ketujuh*, jauh dari stres dan penyakit. Ketika seseorang selalu memandang dirinya negatif, jiwa dan pikirannya tidak stabil sehingga berbagai penyakit mulai muncul begitupun sebaliknya.<sup>84</sup>

Pribadi yang terbiasa berpikir positif terhadap orang lain dan segala hal yang berada disekitarnya mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain tanpa mengusik kepentingan orang lain. Selain itu seseorang yang berpikir positif terhadap orang lain memiliki jiwa toleransi yang tinggi, selalu menjaga hubungan dengan orang lain, dan mampu menjalin hubungan dengan baik dengan orang lain.<sup>85</sup>

<sup>85</sup> Ibrahim Elfiky, *Teraoi Berpikir Positif*, hal. 225

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ.

#### d. Strategi *Husnudzon*

Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab ayat 21

<sup>86</sup> Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal”, hal. 58

[illegible]

Menurut tafsir Al-Misbah ayat tersebut mencakup kewajiban atau anjuran meneladani Rasulullah walau di luar konteks. Ini karena Allah telah mempersiapkan tokoh agung untuk menjadi teladan bagi semua manusia. Pakar tafsir dan hukum al-Qurthubi mengemukakan bahwa dalam soal-soal agama keteladanan merupakan kewajiban, tetapi dalam soal keduniaan maka merupakan anjuran.<sup>89</sup>

Strategi teladan ini berhubungan erat dengan pembentukan cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai yang ada pada diri seseorang yang kita anggap sebagai figur yang baik dalam bidang tertentu.

<sup>91</sup> Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2014), hal. 130

## 2) Strategi orang lain

Sebagai contoh, ada anak yang suka merokok, namun ayahnya selalu memarahinya karena ia masih terlalu kecil untuk diperbolehkan merokok. Strategi ini membantu untuk membuka pandangan sang anak jika menjadi ayah. Apa yang akan dilakukan ketika ia menjadi ayah dan melihat anaknya merokok. Hal ini akan mengetahui mengapa ayahnya melarang untuk merokok karena ia berpikir menjadi ayahnya saat menggunakan strategi ini.

<sup>92</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 273

<sup>93</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 277

<sup>94</sup> Gantika Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), hal. 130

### 3) Strategi mengubah konsentrasi

#### 4) Strategi Redefinisi

<sup>95</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 281



Hanna menyatakan bahwa *self esteem* merupakan dasar untuk membangun *well being* (kesejahteraan) dan kebahagiaan dalam hidup individu. *Self-esteem* juga merupakan nilai yang ditanamkan dan menunjukkan pada orientasi positif atau negatif dari individu itu sendiri.<sup>101</sup> Coopersmith dalam jurnal Evy Nurrahma menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan suatu evaluasi atau hasil penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penilaian tersebut dipengaruhi pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sejak masih kecil.

<sup>100</sup> John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, hal. 357

<sup>101</sup> Ismi Isnani Kamila & Mukhlis, *Jurnal Psikologi: "Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Ditinjau Dari Keberadaan Ayah"*, Volume 9 Nomor 2, (Riau : Uin Sultan Syarif Kasim 2013), hal. 101

<sup>102</sup> Evy Nurrahma, *Jurnal: "Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru Dan Residivis Lembaga Pemasarakatan Klas I Malang"*, (Malang : Universitas Brawijaya), hal. 3

<sup>102</sup> Evy Nurrahma, Jurnal: *"Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru Dan Residivis Di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang"*, (Malang : Universitas Brawijaya), hal. 3







Harga diri sebagian besar berkembang pada masa kanak-kanak, diperoleh berdasarkan pengalaman individu berinteraksi dengan orang lain. Harga diri berkembang selama kehidupan individu seraya membangun gambaran tentang diri sendiri melalui pengalamannya berinteraksi dengan berbagai orang dan kegiatan.

[illegible]

menjadi orang yang mempunyai penghargaan tinggi pada diri. Sebaliknya, jika orang tua sering mengejek dan menjatuhkan mental anak, ia akan menjadi pribadi yang memiliki penghargaan rendah pada diri sendiri.<sup>107</sup>

Harga diri yang rendah berdampak negatif pada dimensi :

1. Suasana hati, berupa depresi, cemas, amarah, dan sikap permusuhan
2. Pikiran, berupa kemerosotan penilaian diri, pengharapan yang negatif
3. Perilaku mengambil resiko, pemakaian narkoba
4. Relasi sosial, berupa tidak memercayai orang lain, menghindari orang lain.
5. Tujuan hidup, berupa pengharapannya rendah, takut menghadapi perubahan.<sup>108</sup>

Pusat konseling dan kesehatan jiwa mengemukakan bahwa individu memiliki gambaran bagaimana wujud harga diri yang rendah, yaitu :

1. Pemain aktor (*the imposter*) hidup dalam rasa cemas terus menerus sehingga butuh sukses yang berkelanjutan untuk mempertahankan topeng harga diri yang positif yang pada gilirannya akan membawanya ke dalam masalah ingin serba sempurna, prokrastinasi, berkompetisi dan mengalami kejenuhan.

<sup>107</sup> Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, hal. 98

<sup>108</sup> Sumardjono Padmomartono, *Konseling Remaja*, hal. 62



Maslow juga berpendapat bahwa ada 4 kebutuhan yang diperlukan individu untuk mencapai aktualisasi diri, salah satunya adalah kebutuhan penghargaan. Kebutuhan perasaan berharga dapat dikembangkan jika seseorang telah merasa dicintai atau diakui. Kebutuhan ini meliputi dua kategori, yaitu pertama, harga diri meliputi kepercayaan diri, kompetensi, kecukupan, prestasi, dan kebebasan. Kedua, penghargaan dari orang lain meliputi pengakuan, perhatian, *prestise*, respek, dan kedudukan. Memperoleh kepuasan dari kebutuhan ini memungkinkan individu memiliki *self esteem* yang tinggi, sebaliknya, apabila individu mengalami kegagalan maka dia akan mengalami *self esteem* yang rendah.<sup>112</sup>

Salah satu cara agar dapat meningkatkan *self esteem* adalah dengan menggunakan terapi *husnudzon* atau berprasangka baik. *Husnudzon* merupakan bagian dari mahabbah, ia akan mengantarkan orang kepada prasangka yang baik untuk mencapai kebahagiaan dan mencapai derajat

<sup>112</sup> Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 159

Ada beberapa hal yang tercakup dalam materi terapi *husnudzon* untuk meningkatkan *self esteem*. *Pertama*, meyakinkan siswa bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda-beda, karena Allah telah memberikan kelebihan dan kekurangan masing-masing sesuai dengan kemampuan berpikir individu itu sendiri. *Kedua*, melalui kemampuan berpikir itulah, individu dihadapkan oleh sebuah keputusan memilih dan bertanggung jawab atas perbuatan yang akan dilakukannya.<sup>113</sup>

*Ketiga*, menguatkan keyakinan pada siswa akan adanya pertolongan dan kuasa dari Allah kepada hamba-Nya yang memiliki keyakinan kuat akan adanya kehendak Allah karena manusia hanya bisa merencanakan, tetap Allah yang menentukan. Keyakinan ini membekali siswa untuk melewati kehidupan melalui empat alur, yakni ikhtiar, doa, kepasrahan, mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.<sup>114</sup>

1. Nurul Hidayati, **Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap Efikasi**

**Diri Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, Skripsi, Program Studi**

<sup>114</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, hal. 301





**Tsanawiyah Negeri Mojosari**, Skripsi, Jurusan Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2014. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada *variable dependent*, yaitu harga diri (*self esteem*). Perbedaannya adalah pada terapinya yaitu teknik *tought stopping* serta objek penelitian.

### C. Hipotesis Penelitian

Istilah hipotesis berasal dari kata “*hypo*” yang artinya dibawah dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesa adalah di bawah kebenaran atau kebenarannya masih perlu di uji lagi. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul.<sup>115</sup> Jadi yang dimaksud dengan hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan variabel atau lebih, ini berarti dugaan itu bisa benar atau salah tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis. Adapun hipotesis penelitian ini adalah:

Ha : bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo

Ho : bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* tidak berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo.

<sup>115</sup> Suharsimi Akunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006), hal. 71



9) Jumlah ruang pada lantai 1 : 600 m<sup>2</sup>

## 2. Visi dan Misi Sekolah

a. Visi

“Mewujudkan Siswa yang Sholih dalam Bersikap, Cerdas secara Akademis, serta Unggul dalam Prestasi”.

b. Misi

- 1) Menjalankan sistem pendidikan yang baik, dengan mengintegrasikan kurikulum nasional dan kurikulum unggulan AL MANSHUR (IQ, EQ & SQ).
- 2) Menjadi SMP rujukan dan terdepan di Kecamatan Candi dan sekitarnya.<sup>116</sup>

### 3. Lokasi Sekolah

Lokasi SMP Al Manshur dibatasi :

Sebelah Utara : Masjid

Sebelah Selatan : Makam

Sebelah Timur : Rumah Penduduk

Sebelah Barat : Sawah

Lokasi yang berada di lingkungan persawahan ini memungkinkan untuk melakukan pengembangan dan penetrasi secara luas. Dengan hadirnya Sekolah Menengah Pertama ini akan menjadi alternatif pilihan utama dengan kemudahan akses dan jangkauan. Apalagi sekolah ini akan menjadi sebuah sekolah unggul sehingga akan menjadi daya saing bagi

<sup>116</sup> Hasil Dokumentasi SMP Al Manshur Candi Sidoarjo

sekolah sejenis. Kehadiran sekolah ini sangat dinantikan sejak lama oleh warga sekitar. Oleh karena itu masyarakat sekitar Durungbanjar sangat mendukung demi terwujudnya sekolah di wilayah Candi Sidoarjo.<sup>117</sup>

#### 4. Tujuan Sekolah

a. Tujuan Khusus

- 1) Siswa terampil melaksanakan perintah agama dan menjunjung tinggi norma / akhlak yang luhur.
- 2) Siswa memiliki keterampilan hidup sebagai pemimpin yang *berakhlakul karimah*.
- 3) Siswa mampu menjuarai lomba akademik ataupun non akademik.
- 4) Siswa mampu menggunakan bahasa Inggris dan bahasa arab dalam berkomunikasi di sekolah.
- 5) Siswa mampu berapresiasi dalam karya tulis seperti penulisan majalah sekolah ataupun majalah dinding dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi secara aktif.

### b. Tujuan Umum

- 1) Membiasakan perilaku berakhlak mulia bagi peserta didik dalam kehidupan sehari – hari.
- 2) Meningkatkan *Ukhuwah Islamiyah* pada seluruh civitas sekolah.
- 3) Meningkatkan pengetahuan dan teknologi melalui penguasaan konsep, unjuk kerja, portofolio dan afektif siswa.

<sup>117</sup> Hasil Dokumentasi SMP Al Manshur Candi Sidoarjo



Alamat : Jl. Kamboja No 29 RT. 03 RW. 03 Ketajen

## Gedangan Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 15 Februari 1973

Pendidikan Terakhir : S2

Jabatan : Waka Kurikulum

c. Nama : Rosyidah Nuril Adha, S.Pd

Alamat : Jalan Raya Jambangan Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Jember, 29 Mei 1994

Pendidikan Terakhir : S1

Jabatan : Waka Kesiswaan

d. Nama : Tri Cahyanto, S.Pd., M.Pd.I

Alamat : Jl Hayam Wuruk No 41 Sawotratap  
Gedangan Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 21 Oktober 1973

Pendidikan Terakhir : S2

Jabatan : Waka Sarpras

e. Nama : Heri Kuswanto, S.Pd.I

Alamat : Nyamplung RT. 25 RW.06 Sumokali Candi  
Sidoarjo















Untuk memastikan bahwa angket yang dipakai oleh peneliti adalah valid dan bisa dipertanggungjawabkan, maka peneliti melakukan proses uji validitas data. Untuk menguji validitas data, Peneliti menggunakan *IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 16.0 *windows*. Sebuah item sebaiknya memiliki korelasi ( $r$ ) dengan skor total masing-masing variabel  $\geq 0,284$ .

Instrument dapat dinyatakan valid apabila angka yang ada pada *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,284, sedangkan jika hasilnya dibawah 0,284 maka dianggap tidak valid. Hasil dari uji validitas data instrument adalah sebagai berikut :

| Item-Total Statistics |                                  |                                      |  |             |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|-------------|
| Item<br>Pernyataan    | Scale Mean<br>if Item<br>Deleted | Scale<br>Variance if<br>Item Deleted | Corrected<br>Item-Total<br>Correlation | Validitas   |
| VAR00001              | 87.8000                          | 111.306                              | .431                                   | Valid       |
| VAR00002              | 88.0200                          | 109.693                              | .509                                   | Valid       |
| VAR00003              | 87.8600                          | 107.347                              | .590                                   | Valid       |
| VAR00004              | 87.3800                          | 111.016                              | .393                                   | Valid       |
| VAR00005              | 88.3000                          | 107.724                              | .579                                   | Valid       |
| VAR00006              | 88.5000                          | 113.724                              | .311                                   | Valid       |
| VAR00007              | 87.6800                          | 109.242                              | .458                                   | Valid       |
| VAR00008              | 88.3000                          | 107.316                              | .565                                   | Valid       |
| VAR00009              | 87.6800                          | 112.630                              | .282                                   | Tidak Valid |
| VAR00010              | 87.6000                          | 112.735                              | .282                                   | Tidak Valid |
| VAR00011              | 88.0200                          | 116.469                              | .065                                   | Tidak Valid |





## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan pengujian yang dilakukan oleh Peneliti untuk memastikan bahwa instrument yang dipakai adalah konsisten. Maksud dari konsisten adalah instrumen tersebut dapat digunakan berulang kali. Penelitian ini menggunakan uji *Alpha Cronbach* yang dapat digunakan untuk menguji keandalan dari masing-masing variabel.

Rumus yang digunakan untuk mencari nilai reliabilitas instrument adalah alpha. Syarat instrument dikatakan reliable apabila nilai *Alpha Cronbach* lebih besar daripada nilai alpha minimal yaitu 0,6. Tetapi sebaliknya, jika nilai *Alpha Cronbach* lebih kecil, maka instrument dikatakan tidak reliable.

Tabel 3.6

Kriteria Reabilitas menurut Alpha

| Alpha            | Tingkat Reliabilitas          |
|------------------|-------------------------------|
| Antara 0,00-0,20 | Pengaruhnya sangat rendah     |
| Antara 0,20-0,40 | Pengaruhnya rendah            |
| Antara 0,40-0,70 | Pengaruhnya sedang atau cukup |
| Antara 0,70-0,90 | Pengaruhnya kuat atau tinggi  |
| Antara 0,90-1,00 | Pengaruhnya sangat kuat       |

Tabel 3.7  
Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 50 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | 0.0   |
|       | Total                 | 50 | 100.0 |





Dari hasil perhitungan, variabel Y memperoleh nilai alpha 0,831. Maka dapat disimpulkan bahwa tiap-tiap item yang terdapat dalam kuisioner memiliki pengaruh yang kuat atau tinggi dan dapat dikatakan reliable.

#### D. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan Hipotesis nihil ( $H_o$ ). Adapun hipotesis penelitian ini adalah :

Ha : bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo.

Ho : bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* tidak berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo.

Dari hipotesis yang sudah dirumuskan diatas, maka perlu diuji untuk membuktikan  $H_a$  atau  $H_o$  yang akan diterima. Apabila  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, maka terapi *husnudzon* berpengaruh untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Sebaliknya, apabila  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima, maka terapi *husnudzon* tidak berpengaruh untuk meningkatkan *self esteem* siswa.



Tabel 4.2  
Descriptive statistics

| Descriptive Statistics |   |         |         |       |                |
|------------------------|---|---------|---------|-------|----------------|
|                        | N | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| PRE                    | 6 | 85      | 101     | 92.33 | 5.785          |
| POST                   | 6 | 71      | 79      | 73.50 | 2.881          |
| Valid N (listwise)     | 6 |         |         |       |                |

Jumlah siswa yang mengikuti *pre test* dan *post test* adalah 6 siswa. Sebelum siswa menjalani *treatmen* nilai minimalnya adalah 85 dan maksimal 101 dengan rata-rata 92.33 dan sesudah menjalani *treatmen* nilai minimalnya adalah 71 dan maksimal 79 dengan rata-rata 73.50. kemudian simpangan baku sebelum dilakukan *treatmen* adalah 5.785 dan sesudah diberikan *treatmen* adalah 2.881. Jadi, rata-rata dan simpangan baku sebelum melakukan *treatmen* lebih tinggi daripada setelah melakukan *treatmen*.

Tabel 4.3  
Wilcoxon Signed Ranks Test

| Wilcoxon Signed Ranks Test |                |                |           |              |
|----------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| Ranks                      |                |                |           |              |
|                            |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
| POST - PRE                 | Negative Ranks | 6 <sup>a</sup> | 3.50      | 21.00        |
|                            | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup> | 0.00      | 0.00         |
|                            | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|                            | Total          | 6              |           |              |





terdapat pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP A Manshur.

Setelah dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon match pairs test*, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kata lain, terdapat pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* siswa SMP Al Manshur.

Tingkat pengaruh terapi *husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* siswa SMP Al Manshur diketahui pada hasil sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu pada nilai *post test* yang lebih rendah dibandingkan nilai *pre test*. Berdasarkan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa ada peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur.

## B. Pembahasan

Pelaksanaan penelitian pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* ada dua, yaitu mengenai proses dan pengaruh terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo. Untuk memberikan informasi yang komprehensif tentang data yang diperoleh, maka peneliti akan menyajikannya secara detail sebagai berikut :

## 1. Proses pelaksanaan

Proses pelaksanaan treatment bagi siswa SMP Al Manshur yang telah dipilih untuk mencapai tujuan meningkatkan *self esteem* mereka dengan cara terapi *husnudzon*. Tempat penelitian dilakukan di SMP Al



Kriteria yang kedua yakni kekurangan dalam membaca yaitu pada siswa N dan A sehingga membuatnya merasa cemas ketika berkumpul dengan teman lainnya dan membuatnya dikucilkan bahkan dicueki oleh teman-temannya yang lain. Selanjutnya adalah S dan R, mereka berdua masuk dalam kriteria *self esteem* rendah yaitu minder.

Hal ini dapat diketahui pada hasil wawancara kepada guru matematika bahwa S adalah murid yang pandai waktu kelas 7, namun karena ada anak yang lebih pandai darinya, ia merasa bahwa ia tak sebanding dengan temannya tersebut sehingga membuatnya minder untuk maju ke depan kelas dan menjawab pertanyaan guru. Sedangkan R yang kini masih di kelas 7 juga merasa demikian karena ia juga seorang yang pendiam jika dibandingkan dengan teman-temannya yang lain.

1) Pada tanggal 15 Desember 2018, peneliti melakukan pertemuan yang pertama untuk beradaptasi dengan anggota serta untuk



3) Pada tanggal 22 Desember 2018, Peneliti memberikan materi dengan pentingnya keseimbangan tentang berpikir positif, yaitu mengenai keputusan memilih dan bertanggung jawab. Caranya adalah dengan masing-masing siswa diberikan kertas yang berisi sebuah perintah yang akan dilakukan oleh siswa tersebut. Kemudian, mereka akan berdiskusi tentang maksud adanya perintah dalam kertas tersebut.

Bertanggung jawab pun juga berawal dari sebuah pikiran. Ketika seseorang bertanggung jawab pada pikirannya, maka ia juga harus bertanggung jawab atas perbuatannya pula, karena jika seseorang sadar dengan keputusannya untuk memilih sesuatu, banyak orang yang tidak berani bertanggung jawab atas yang ia lakukan.

Hal ini akan mengarahkan pada konsentrasi, perhatian, dan mengerahkan segala potensi untuk mewujudkan sesuatu yang kita inginkan, sehingga kita dapat mengambil keputusan, menentukan pilihan, dan bertanggung jawab pada semua hal agar dapat menuju jalan yang benar.

4) Pada tanggal 25 Desember 2018, Peneliti memberikan materi tentang tawakkal kepada Allah, yakni dengan cara masing-masing siswa menuliskan cerita mengenai kesuksesan kecil dalam kehidupannya serta musibah atau cobaan yang pernah dialaminya. Hal ini akan merujuk kepada ikhtiar, doa, kepasrahan, serta mengambil hikmah dari peristiwa yang telah terjadi.

Ketika individu tawakkal kepada Allah dan menyerahkan semua permasalahan pada-Nya, masalah sesulit apapun dapat diatasi. Hal ini sesuai dengan ayat Al-Qur'an pada surat At-Thalaq ayat 3,

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ

Artinya : “Barang siapa tawakkal kepada Allah, niscaya Dia akan mencukupkan (keperluan)nya”.

Berdasarkan ayat di atas maka dapat diketahui bahwa ketika manusia bertawakkal kepada Allah dengan sungguh-sungguh dan dengan kemampuan yang tak terbatas ini, maka manusia akan mencapai kepada tingkatan tawakkal yang benar karena Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang yang berbuat kebaikan.



Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab ayat 21

Artinya : “Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah”.

[illegible]

menghadapai persoalan di bidang yang sama, maka kita akan bersikap seperti orang yang kita tiru tersebut.

Hal ini berkaitan dengan *husnudzon* pada sesama manusia, sehingga memiliki rasa kagum dan ingin untuk meniru kegiatannya yang bersifat positif agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik.

6) Pada tanggal 2 Januari 2019, Peneliti memberikan materi mengenai sebuah impian. Masing-masing siswa menulis beberapa impian yang ingin ia capai, kemudian membagikannya kepada anggota lain yang akan dijamin oleh mereka.

Allah berfirman dalam surat Ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۖ قُلْ

Artinya : “*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.*”

Berdasarkan ayat di atas maka dapat diketahui bahwa memiliki sebuah impian yang ditulis dalam sebuah buku adalah hal yang penting untuk setiap individu, karena dengan adanya hal tersebut maka kita akan memiliki target yang harus dicapai untuk meraih impian. Karena sesungguhnya jika kita tidak memulai untuk mengubah diri sendiri maka Allah juga tidak akan mengubah kita tanpa kita berusaha untuk mencapainya.

Hal ini juga berhubungan dengan *husnudzon* pada diri sendiri karena ketika kita bisa melakukan sesuatu melebihi rata-rata jika seseorang selalu memandang dirinya dengan positif, akan terjadi

hal yang luar biasa dan mampu melebihi bayangannya dari orang lain. Sesuatu yang positif juga akan berdampak positif dalam hal apapun.

7) Pada tanggal 5 Januari 2019, Peneliti memberikan materi tentang *never give up* untuk membuat siswa tidak menyerah dalam hal apapun karena satu pintu tertutup, maka seribu pintu lain akan terbuka. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan contoh orang-orang yang sukses dengan jatuh berulang kali namun tetap bangkit berulang kali juga. Hal ini tercantum dalam surat Ali Imran ayat 200.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : “*Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung*”.

Berdasarkan ayat di atas dapat dikatakan bahwa setiap manusia dianjurkan untuk tetap bersabar dalam segala hal. Selain itu juga tetap bertakwa agar ia memperoleh keberuntungan karena sesungguhnya setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Kaimat tersebut juga dicantumkan dalam surat Al-Insyirah ayat 6.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : “*Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan*”.

Hal ini juga selaras dengan surat Yusuf ayat 87 yang menjelaskan bahwa setiap manusia dilarang untuk putus asa dalam hal apapun yang berhubungan dengan rahmat Allah,

وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya : “Jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah, sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir”

Hal ini berkaitan dengan *husnudzon* pada diri sendiri, karena berpikir bahwa Allah tidak akan memberi musibah kepada hamba-Nya melebihi kesanggupannya, sehingga ketika manusia berusaha dan terus berjuang, Allah pun juga akan memberi apa yang terbaik untuk manusia karena Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya berusaha tanpa memperoleh hasil.

## 2. Proses penutupan

Pada tanggal 7 Januari 2018, Peneliti memberikan penjelasan mengenai *self esteem* dengan cara memotivasi masing-masing siswa untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Kemudian, Peneliti memberikan lembar *post test* yang akan diisi untuk mengetahui tingkat *self esteem* masing-masing siswa.

# PENUTUP

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* siswa SMP Al Manshur dapat disimpulkan bahwa,

- B. Saran

92

- dan kekurangan pada diri sendiri, serta berani untuk melakukan hal yang berdampak baik pada diri sendiri dan lingkungan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan lebih mendalam dengan waktu yang lebih lama dan bahan yang lebih banyak sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.





John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 1995), hal. 356

John W. Santrock, *Remaja*, (Jakarta : Erlangga, 2007), hal. 185

Kamila, Ismi Isnani & Mukhlis, 2013, *Jurnal Psikologi: "Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau Dari Keberadaan Ayah"*, Volume 9 Nomor 2, (Riau : Uin Sultan Syarif Kasim Riau

Kementrian Agama RI, 2012, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Syamil Quran

Kholilur Rochman, *Kesehatan mental*, ( Yogyakarta : Fajar Media Press. 2010), hal. 201

Komalasari, Gantika, dkk, 2011, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : Indeks

Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang : UMM Press, 2006), hal. 97

Lubis, Namora Lumongga, 2013, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta : Kencana

Mardalis, 1995, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta : Bumi Aksara

Martono, Nanang, 2010, *Statistik Sosial Teori dan Aplikasi program SPSS*, Yogyakarta : Gava Media

Matthews, Andrew, 2014, *Ikuti Kata Hatimu*, Jakarta : Change Publication

Maxwell, John C., 2004, *Berpikir Lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, Terjemahan oleh Arvin Saputra, Batam : Karisma Press

Moleong, Lexi J., 2008, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosdakarya

Nasution, S., 1996, *Metode Research*, Jakarta : Bumi Aksara

Nathaniel Branden, 2008, "Nurturing Self-Esteem in Young People", <http://nathanielbranden.wordpress.com> diakses pada tanggal 4 Oktober 2018 pukul 10.46 WIB

Nathaniel Branden, 2008, Nurturing Self-Esteem in Young People, <http://nathanielbranden.wordpress.com> diakses pada tanggal 4 Oktober 2018



- Nurrahma, Evy, Jurnal: “*Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru Dan Residivis Di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang*”, Malang : Universitas Brawijaya
- Padmomartono, Sumardjono, 2014, *Konseling Remaja*, Yogyakarta : Ombak
- Riduwan, 2009, *Pengantar Statistik Sosial*, Bandung : Alfabeta
- Santoso, Agus, dkk, 2013, *Terapi Islam*, Surabaya : IAIN SA Press
- Sari, Prima Purnama, 2016, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, , Yogyakarta : Psikopedia
- Shihab, M. Quraish, 2007, *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta : Lentera Hati
- Shobur, Alex, 2003, *Psikologi Umum*, Bandung : CV. Pustaka Setia
- Sudaryono, 2015, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, (Jakarta : Lentera Ilmu Cendikia
- Sugiyono, 2011 *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 159
- Syamsul Kurniawan, *Pendidikan Karakter*, (Jakarta : Ar-Ruzz Media, 2017), hal. 25
- Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal”, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 1 (2017), hal. 54
- Windrawanto, Yustinus & Sumardjono Padmomartono, 2016 *Teori Kepribadian*, Yogyakarta : Ombak
- Yunus, Mahmud, 2010, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta : PT Mahmud Yunus wa Dzuriyyah
- Yusuf, Syamsu & Juntika Nurihsan, 2011, *Teori Kepribadian*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya